**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по айкидо**

**педагога дополнительного образования**

Киселева Алексея Евгеньевича

**Объединение: «Айкидо»**

**Программа «Айкидо»**

**Группа № 02-97**

**Датапроведения**: 02.02.2022 г.

**Время проведения**: 18.30-20.00

**Тема занятия**: Развитие техники айкидо. Изучение техники тэ-ходоки (освобождение от захватов, с элементами борьбы и контроля)- 5 вариантов.

***Цель занятия:***

Развитие техники айкидо. Изучение техники тэ-ходоки (освобождение от захватов, с элементами борьбы и контроля).

***Задачи:***

Воспитательные задачи.

-Способствовать воспитанию упорства, трудолюбия, уверенности в себе.

Развивающие задачи.

- Укрепление здоровья, через постоянные дозированные физические нагрузки;

- Развитие физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота.

Обучающие задачи.

-способствовать совершенствованию техники тэ-ходоки (освобождение от захватов, с элементами борьбы и контроля).

-улучшить координацию движений и мышечную память, повысить уровень самоконтроля.

**Ход занятия.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| 1**.**Организационный момент.  1.1 Разминка общая  2. Основная часть  3. Заключительная часть.  Подведение итогов. | Соблюдение техники безопасности при выполнении комплекса упражнений.  Разминка:  -ОРУ в движении  -ОРУ на месте  Подготовительные упражнения  -Стречинг  Ходьба.  Бег в лёгком темпе.  Построение по периметру зала.  И.п. – основная стойка.  Наклон головы вперёд - влево-вправо.  Поворот головы влево - вправо.  Упражнение поперечный «шпагат»; левый, правый продольный «шпагат», поперечный «шпагат».  Круговые движения плечами вперёд-назад.  И.п. – руки вытянуты вперед на уровне плеч, кисти собраны в кулак, ноги на ширине плеч.  Круговые движения наружу, вовнутрь кулаками.  Круговые движения наружу, вовнутрь предплечьями.  Одновременные круговые движения руками вперед, назад.  И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч.  Наклоны корпуса влево, вправо, вперед, назад.  И.п. – руки опущены, ноги на расстояние две ширины плеч.  Полу-выпады влево, вправо. Полные выпады влево, вправо.  И.п. – основная стойка.  Выпад вперед на правую ногу, левую ногу.  Круговые движения стопой правой, левой ногой вовнутрь.  Растягивающие упражнения на полу.  Наклон корпуса из положения седа, ноги прямые.  Упражнение «бабочка».  Стопу согнутой ноги прижимаем к груди, к уху.  Выпрямляем одну ногу с фиксацией в сторону-вверх, вперед-вверх.  Повторение пройденного материала.  Способствование совершенствованию техники тэ-ходоки (освобождение от захватов, с элементами борьбы и контроля). 5 вариантов. (Просмотреть ссылки)  <https://yandex.ru/video/preview/16503976260025857779>  <https://youtu.be/8OxLXS8x9Js>  Комплекс упражнений на повторение:  **Вариант№1.**  Гьяку-хамми. Атеми, эри-дори, опрокидование (бросок) партнёра на спину.  **Вариант№2.**  Гьяку-хамми. «Раненый боец».  **Вариант№3.**  Гьяку-хамми. «Бабочка». Ирими-наге.  **Вариант№4.**  Гьяку-хамми. «Документы». Второй контроль, никкё (уде-осаэ).  **Вариант№5.**  Гьяку-хамми. «Ладонь-ладонь». Обратная форма котэ-гаэси.  Все варианты выполняются последовательно в 4 круга (5\*4).  Растяжка. Самооценка детей своей работоспособности.  Этикет. Рэги-сахо (основные формы поклонов).  Мокусо (расслабление лёжа на спине, диафрагмальное дыхание).  Проверка теоретических знаний. **Выполнение теста:**  Вопрос №1.  Какая страна является Родиной Айкидо?  Вопрос №2.  Кто является основателем Айкидо? Дата рождения О-Сенсея?  Вопрос №3.  Что такое «Тэ-ходоки»?. И как вы понимаете, для чего всё это необходимо)?  Вопрос №4.  Что такое «Наге-вадза»?  Вопрос №5.  Назовите мне золотую «формулу» физического развития ребёнка? И поясните её)? | Учащиеся расположены напротив монитора, (не забывать демонстрировать приветствие).  -Подготовка ребёнка к работе.  -Сообщение познавательных сведений.  Спина прямая, голову не опускать.  Дети встают на точки, равноудаленные друг от друга.  Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнений.  Демонстрация элементов растяжки, пояснение техники выполнения, взаимоконтроль качества исполнения.  Самоконтроль качества выполнения.  Обратная связь -высылаете фото с отработкой упражнений.  Ответы на тестирование присылаете 02.02.2022г. в WhatsApp Киселеву А.Е. |